

美馬市医師会出前講座を実施しました。

平成28年6月7日（火）美馬市母子寡婦福祉連合会総会の研修会で

## ◆在宅医療とは ◆地域包活ケアシステムとは ◆美馬市の将来の姿

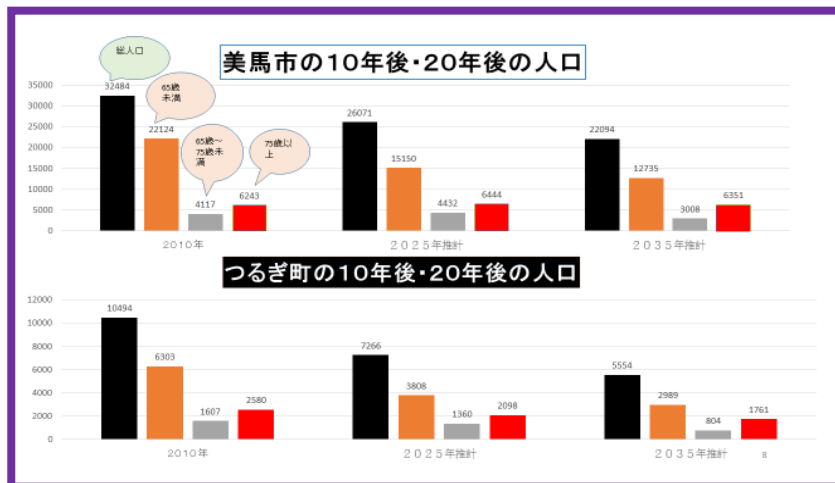
## ◆ロコモーションチェックとその予防 ◆穏やかな最後への備え

講師は、美馬市医師会在宅医療・介護連携推進事業 多職種連携会議の  
谷口 博美 会長です。（美馬市医師会会長、美馬リハビリテーション病院長）

参加者は50名でした。事前に事務局の方から「平均年齢80歳前後」と  
きいていましたが、まずそういう年齢層の方が、ご出席なされるのかと心配  
していましたが、会場へ入ると同時に圧倒されました。すてきな装いで平均  
年齢60前後といっても過言ではないぐらい、お若くパワーのある方たちで  
した。

皆様にお配りした資料は、冊子「よくわかる在宅医療&介護」「暮らしの健  
康手帳」（勇美記念財団から無料配布）、リーフレット「在宅医療と介護に関  
する相談窓口」です。

■「在宅医療とは」・・・病院・診療所以外の自宅や施設等で提供される医療を  
指します。



■ 美馬市の人口は現在より10年後には13%、20年後には27%減少すると推定されています。75歳以上の人口は、横ばいですので、65歳未満の人口減少を意味し急速に減少していきます。



美馬市での「在宅医療と介護の問題点」は、医療や介護の施設数は全国平均より多いのですが、そこで働く医療と介護の従事者の高齢化と人員不足が急速に進みます。

■ 7つのロコモーションチェックをしてみましょう。ひとつでも当てはまればロコモである心配があります。

- 「ロコトレ」は①開眼片脚立ち ②スクワット ③ストレッチ ④関節の曲げ伸ばし ⑤ラジオ体操 ⑥ウォーキング・・・詳しいやり方や回数などはかかりつけ医と相談してください。※ロコモ＝ロコモティブシンドローム（運動器の障害）



## 穏やか最期への備え

いざという時にどうするか、患者本人、家族、かかりつけ医で意思統一をしておきましょう。